

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето 2025 ЯСЛИ
 Возрастная категория: Дети - ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №52
 "Самолётник"
 Базюк С. В.
 М. П. 26 мая 2025 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на
 27 мая 2025 г.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога	99	15,771	16,424	8,019	196,22	0,05	0,257	0,228	147,015	0,653
268	Бутерброды с маслом	7/32,62	2,45	7,55	14,62	110,19	0,05	0,03		9,3	0,62
184,1	Соус абрикосовый	40	0,32		26,4	81,24		0,016	0,08	7,44	0,208
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	70,12	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	359	20,461	25,894	63,919	457,77	0,112	0,375	0,74	231,255	2,549
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	66,75	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		20,69	66,75	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
249,1	Уха с крупой	150	1,4	1,7	10,5	53,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
249,2	Рыба горбуша для супа	15	3	1,218		19,05	0,036	0,036	0,15	2,25	0,12
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,50		0,01	5	11,15	0,08
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	99,82	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	94,62	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	42,58	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	60,26	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:	543	20,55	12,194	64,296	371,27	0,344	0,413	191,272	132,858	8,128
	Полдник										
37,1	Молоко кипячёное	170	4,42	4,533	8,047	73,18	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	107,26	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	220	11,549	8,962	23,275	180,44	0,092	0,253	2,684	183,416	2,336
	Ужин										
40,1	Салат с огурцами и помидорами+	30	0,3	2,325	0,75	20,48	0,008	0,015	4,253	9,938	0,188
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	127,82	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
123,1	Компот из свежих плодов	180	0,72	0,48	36,005	118,66	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	56,81	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	349	14,572	14,636	52,179	323,77	0,142	0,368	63,817	104,829	4,308
	Итого за день:	1 621	67,581	61,686	224,359	1 400,00	0,72	1,419	261,513	679,349	17,921
	Итого среднее за 10 дней:		61,226	50,454	216,347	1 400,11	0,781	1,202	135,024	756,947	13,849

Шеф-повар: _____/Рафикова А. Р./
 Мед сестра: _____/Гайнутдинова Ф. Р./